

GRADO DE MAESTRO EN EDUCACIÓN
PRIMARIA

CURSO ACADÉMICO 2020-2021

LOS ALIMENTOS ECOLÓGICOS Y DE
CERCANÍA. UNA PROPUESTA
DIDÁCTICA.

ORGANIC AND LOCAL FOOD. A
LEARNING PROPOSAL.

Autor: Ane Martín García

Director: Manuel de Pedro del Valle

Santander, junio de 2021

VºBº DIRECTOR

VºBº AUTOR

ÍNDICE

Resumen.....	1
Abstract.....	1
Introducción.....	2
Justificación.....	2
Objetivos.....	4
Fundamentación teórica.....	5
Qué son los alimentos ecológicos y de cercanía.....	5
Sus beneficios.....	8
El movimiento Slow Food.....	10
Productos y asociaciones de Cantabria con certificación ecológica.....	11
Hábitos de vida saludable y educación nutricional.....	13
Propuesta didáctica.....	19
Charla con nutricionista. ¿Qué alimentos hay? Y ¿qué comemos?.....	19
Recetario de temporada.....	21
La lista de la compra.....	23
Desayuno saludable con alimentos ecológicos y de km 0.....	25
El huerto.....	28
Resultados y conclusiones.....	31
Bibliografía.....	32
Anexos.....	36

RESUMEN

Este Trabajo de Fin de Grado busca, por un lado, ofrecer información bibliográfica entorno a los hábitos de vida saludables necesarios para ayudar a ponerle fin a la epidemia de obesidad infantil que sufre el planeta. Para ello, se centra, principalmente, en la alimentación ecológica y de cercanía. Se ofrece, asimismo, una propuesta didáctica dirigida a la Educación Primaria que permite trabajar la educación nutricional en la escuela mediante cinco actividades.

Palabras clave: propuesta didáctica, educación nutricional, obesidad infantil, hábitos de vida saludable, alimentos ecológicos y de cercanía.

ABSTRACT

The following End-of-Degree Project offers, in one hand, bibliographic information on the necessary lifestyle habits to stop the childhood obesity epidemic. For that, it focuses on organic and local food, mainly. In addition, it is offered a learning proposal aimed at Primary Education, that allows working the nutritional education at the school through five different activities.

Key words: learning proposal, nutritional education, childhood obesity, healthy lifestyle, organic and local food.

INTRODUCCIÓN

Justificación

Es un hecho que el sobrepeso y la obesidad infantil suponen, a día de hoy, un problema de salud a escala global que parece ir en aumento. Solamente en nuestro país se estima que uno de cada tres niños y niñas tienen exceso de peso, con una prevalencia similar a la de otros países en los que la epidemia de la obesidad está más extendida (Casas y Gómez, 2016). A pesar de ello, no se recibe información de calidad suficiente para que las familias puedan afrontar este peligro. Es por ello, por lo que este trabajo pretende aportar datos y herramientas que, desde un enfoque didáctico-educativo, consigan informar y educar a los niños y a las familias, logrando así alcanzar un cambio a nivel social.

La obesidad es una enfermedad multifactorial, es decir, intervienen en ella múltiples factores genéticos, de estilo de vida, sociales y ambientales como son una mala alimentación, llevar una vida sedentaria, el estrés, la falta de sueño o el nivel socioeconómico de cada individuo. Por esta razón, no sería correcto asociar la enfermedad a una mala alimentación únicamente. Sin embargo, esta es una de las razones más comunes y en la que se centrará principalmente este trabajo.

En los últimos años, debido al mundo globalizado e interconectado en el que vivimos, las tradiciones culinarias de cada región se han ido difuminando y todas han incluido otro tipo de productos de otras culturas y regiones. En un principio, este hecho podría ser algo positivo desde el punto de vista de la interculturalidad, pero, en contra de ello, se ha convertido en el abandono de la comida local y de temporada. Además, cada vez ocupan un mayor espacio en nuestra dieta los llamados productos ultra procesados, aquellos elaborados a partir de ingredientes procesados, comúnmente de mala calidad como las grasas y harinas refinadas, y que no contienen ingredientes frescos o que puedan identificarse en su presentación final.

Relacionado con lo anterior encontramos que cada vez se invierte menos tiempo en cocinar, siendo este un aspecto muy importante a la hora de asegurar una buena alimentación; sobretodo aquella basada en productos frescos principalmente vegetales y pocos procesados (OCU, 2020). Esto es debido, normalmente, a la falta de tiempo y constante estrés en el que se vive hoy en día. Si unimos todos los puntos, obtenemos un contexto perfecto para acabar con alguna enfermedad, en este caso, por qué no, con obesidad o sobrepeso. Por esta razón es tan importante que se cuiden los aspectos que están a nuestro alcance y que nos ayudan a mantener una buena salud. De todo esto se hablará con mayor profundidad en apartados posteriores.

La escuela es una herramienta que genera cambios a nivel social y debe de ser un agente activo en la educación integral de todos los niños. En esta denominada educación integral se incluye también la salud, a pesar de ser, por lo general, muy escasa la dedicación que se le presta a esta. Hay países que cuentan con una programación en su currículo donde la educación nutricional y alimentaria está incluida. En estos países, además, las escuelas cuentan con aulas de cocina para que los más pequeños aprendan a cocinar los alimentos. En nuestro país se están dando pequeños avances en la materia, pero todavía queda mucho por hacer. Considero, además, que es necesario contar con la ayuda y trabajar junto a profesionales de la salud, como pueden ser los dietistas-nutricionistas, y junto a las familias para que el resultado sea mejor y más fácil de lograr.

El problema al que pretendemos hacer frente influye en la salud de los niños desde el ámbito físico por múltiples enfermedades que genera, así como en el ámbito psicológico, pudiendo ser causante de un menor rendimiento académico, afectando a la concentración, a la consolidación de los aprendizajes y a las relaciones entre compañeros. Por este y todos los motivos anteriores, considero que la educación en nutrición, alimentación y hábitos de vida saludables tiene que tener una gran cabida en la Educación Primaria de nuestro país.

Objetivos

El trabajo pretende ofrecer información de valor para agentes del ámbito educativo, principalmente, que quieran incluir y/o mejorar su práctica educativa a través de introducir la educación nutricional en el aula o en el centro escolar. Para ello, la herramienta que se va a emplear es la alimentación de cercanía y ecológica, que permite, además de trabajar aspectos alimentarios, trasladar al alumnado otras cuestiones como son la sostenibilidad, la economía local, etc.

Los objetivos generales son:

- Concienciar de la importancia de la alimentación en la salud.
- Lograr promover desde la escuela una buena alimentación.
- Informar de los diferentes alimentos y sus características.
- Ofrecer diferentes actividades relacionadas con la alimentación.
- Promover el trabajo cooperativo entre la escuela y las familias.

Los objetivos específicos son:

- Conocer los alimentos ecológicos y de temporada.
- Conocer el movimiento Slow Food.
- Conocer las organizaciones y los productos de Cantabria con certificación ecológica.
- Aprender nociones básicas de cocina y de nutrición.
- Aprender a leer y reproducir recetas culinarias.
- Crear y aprender a trabajar el huerto en la escuela.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

El siguiente apartado tiene por finalidad aportar información y datos relevantes que ayudarán a entender el tema principal del trabajo, la alimentación local y de cercanía y su importancia como recurso educativo en el aula. Para ello, se explicará qué son los alimentos ecológicos y de cercanía y sus beneficios, se hablará del movimiento Slow Food y se incluirán productos y asociaciones de Cantabria con certificación ecológica. Por último, se aportarán argumentos que defienden la necesidad de incluir en la escuela herramientas e información que promuevan hábitos de vida saludable y educación nutricional.

I. Qué son los alimentos ecológicos y de cercanía

Antes de definir qué es un producto ecológico es necesario entender qué es la agricultura ecológica. La FAO-OMS (2007) la define así: *“la agricultura ecológica es un sistema holístico de gestión de la producción que evita el uso de fertilizantes químicos, pesticidas y organismos genéticamente modificados, reduce al mínimo la polución del aire, suelo y agua y logra un nivel óptimo de salud y productividad de las comunidades interdependientes de plantas, animales, y seres humanos”*. Por lo tanto, un producto ecológico es aquel obtenido de la agricultura ecológica.

Entendemos, por otro lado, que los alimentos de cercanía, de proximidad o de km 0 son aquellos que se producen en un radio relativamente cercano al lugar de venta y consumo, es decir, son de esa región. El radio puede acotarse en menos de 100 km. Están, además, relacionados con la estacionalidad o temporada. Asimismo, estos productos no tienen por qué ser ecológicos. Serán ecológicos y de cercanía aquellos productos que cumplan con las características de ambos grupos.

El Ministerio de Medio Ambiente, y Medio Rural y Marino (n.d.) recoge en su Manual de Marketing y alimentos ecológicos que es:

- Alimento proveniente de la agricultura o ganadería ecológica.
- Producido sin el uso de sustancias químicas de síntesis: pesticidas, fertilizantes, medicamentos.
- Obtenido respetando el ritmo de crecimiento de plantas y animales.
- Elaborado sin adición de sustancias artificiales: aditivos, colorantes, saborizantes, aromas.

El término ecológico, además, hace referencia a cuatro principios: el principio de salud, el principio ecológico, el principio de la justicia y el principio de la precaución (Raigón Jiménez, 2008).

Los productos ecológicos tuvieron a partir de 1980 un alto crecimiento por lo que fue necesario crear un marco legal, así como una certificación de alimentos ecológicos, que pudiera regular la producción y elaboración ecológica para evitar los abusos y fraudes. Aun así, hoy en día, el consumidor general sigue sin conocer y diferenciar un producto ecológico. Por ello, y para facilitar la tarea, este sistema de certificación incluye inspecciones y etiquetas que garantizan la calidad orgánica del producto y su origen ecológico (Raigón Jiménez, 2008).



Sellos de control de AE en España y sello voluntario de ámbito europeo.



Sellos de control de las diferentes comunidades autónomas.

Sellos de certificación ecológica (Raigón Jiménez, 2008)

Existen, además, diferentes denominaciones de los alimentos de este tipo (Raigón Jiménez, 2008):

- En países de habla inglesa: orgánicos.
- En países francófonos, de habla portuguesa e italiana: biológicos.
- En países de habla alemana y holandés: biológicos o ecológicos.
- En países de habla danesa o hispana: ecológicos, biológicos y orgánicos.

Los principales objetivos de la agricultura y la producción ecológica se basan en una serie de principios establecidos por la FAO-OMS en 1998 en su conferencia en Argentina (Raigón Jiménez, 2008):

- Producir alimentos de calidad nutritiva elevada y en cantidad suficiente.
- Trabajar con los ecosistemas en vez de dominarlos.
- Mantener y aumentar la fertilidad del suelo.
- Fomentar los ciclos biológicos dentro del sistema agrario que involucren a los microorganismos, la flora y la fauna del suelo, las plantas y los animales.
- Ayudar a la conservación del suelo y del agua.
- Utilizar los recursos naturales renovables en sistemas agrícolas organizados localmente.
- Trabajar con material que pueda reutilizarse o reciclarse en las explotaciones agrarias.
- Criar animales conforme a las exigencias naturales de las especies.
- Minimizar la contaminación que pueda resultar de las técnicas agrarias.
- Mantener la diversidad genética de los sistemas agrícolas y su entorno, incluyendo la protección del hábitat de las plantas y de la vida salvaje.
- Permitir a todos los involucrados en la producción y procesamiento orgánico una calidad de vida conforme a la Carta de DDHH de Naciones Unidas, cubrir sus necesidades básicas y obtener una adecuada recompensa y satisfacción de su trabajo, incluyendo un medio ambiente de trabajo seguro.
- Considerar el amplio impacto ecológico y social del sistema agrícola.

- Elaborar productos no alimenticios de fuentes renovables que sean biodegradables.
- Fomentar las asociaciones de Agricultura Ecológica para funcionar en sistemas democráticos y con el principio de división de poderes.
- Progresar hacia una completa cadena de producción, procesamiento y distribución que sea socialmente justa, ecológicamente responsable y culturalmente adaptada.

i. Sus beneficios

En cuanto a los beneficios que nos aportan los productos ecológicos frente a los convencionales, Fuentes y López de Coca (2008) recogen que el 75% de los consumidores de estos productos encuentran en ellos un mejor sabor. Además, la opinión general del consumidor es la de que tienen una composición más saludable, aportando una mayor cantidad de minerales, vitaminas y proteínas que los alimentos no ecológicos. Ahora bien, esta es la visión del consumidor; veremos, a continuación, qué dice la ciencia al respecto.

Raigón Jiménez (2008) presenta en su libro *Alimentos ecológicos, calidad y salud* una serie de resultados obtenidos de análisis en el laboratorio de una serie de características de los alimentos: vitaminas y minerales, oligoelementos, contaminantes y diversos componentes nutricionales. Se lleva a cabo una comparación entre un mismo alimento en su versión ecológica y su versión convencional. Los resultados demuestran una mayor calidad en los alimentos de origen ecológico. Esto es debido a que la contaminación por sustancias nocivas es menor, teniendo consecuencias positivas sobre la salud por la ausencia de residuos químicos, además de que su composición nutricional y sus cualidades organolépticas (aroma, sabor, textura, etc.) son mejores. Este último aspecto se observa claramente, además, en los alimentos de cercanía y de temporada, pues el poco tiempo que transcurre entre la recogida de los productos y su consumo logra que estén en su momento óptimo de frescura y sabor.

Además de estos beneficios, cabe incluir el impacto que una producción ecológica y de cercanía genera en el planeta. Hablamos aquí de la sostenibilidad y de la reducción de despilfarro de alimentos, ambos relacionados.

Apunta Ascorbe Landa (2018) que una alimentación de cercanía promueve la sostenibilidad en cuanto a que conlleva menos tiempo de desplazamiento y evita consumir combustibles contaminantes perjudiciales para el medioambiente. Además, el menor coste del transporte hace que el precio final se abarate, contribuyendo también, a que se genere menos despilfarro, pues una cadena de distribución más corta supone menos posibilidades de que los productos se deterioren y tengan que tirarse. Pensemos la próxima vez que vayamos al supermercado antes de comprar ese aguacate de Perú que debe viajar miles de kilómetros en avión para llegar hasta España, por ejemplo.

Las Naciones Unidas propusieron en el año 2015 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) (ver Anexo 1) que persiguen la igualdad entre personas, protegiendo el planeta y asegurando prosperidad. 193 países a lo largo del mundo, entre ellos España, dentro de la Agenda 2030, se comprometieron con su cumplimiento para el año 2030. Entre estos objetivos se encuentran los siguientes: *Hambre cero*, *Producción y consumo responsable* y *Acción por el clima*. Con una alimentación ecológica y de cercanía podemos contribuir a estos ODS.

Por último, los productos ecológicos y de cercanía contribuyen directamente a apostar y promocionar económicamente a los productores locales, contribuyendo a la economía local de una forma más directa y justa.

ii. El movimiento Slow Food

El movimiento Slow Food nace como asociación enogastronómica en el norte de Italia en 1986 a la cabeza de Carlo Petrini. Surge en oposición a la *fast food* o comida rápida y busca “promover la educación del gusto, además pretende redescubrir los aromas y sabores de las cocinas regionales, pues considera que la alimentación es producto de la historia y de las tradiciones de los pueblos” (Morales Espinoza, 2013). El movimiento, además, va muy de la mano con los alimentos ecológicos y de cercanía de los que venimos hablando, pues los socios comparten la idea de que la calidad de un alimento va de la mano de que la materia prima sea sana, íntegra y exenta de tratamientos químicos. Asimismo, apunta Morales Espinoza (2013), el producto debe ser justo, facilitando unos ingresos adecuados a los productores.

Actualmente, Slow Food conecta a más de 85.000 socios en 132 países y se financia a partir de las cuotas de los socios o *convivium*. Se organizan eventos y actividades tales como mercados de productores, festivales de cine gastronómico, charlas y congresos. Además, en Bra (Italia), tienen una escuela Slow Food junto a la Universidad de Ciencias Gastronómicas que forma a futuros profesionales de la gastronomía. Su metodología es innovadora: se basa en que la alimentación es sinónimo de placer, cultura y convivencia y afecta en nuestros valores, actitudes y emociones (Gavira y González Turmo, 2010).

En su estudio, Jones, Shears, Hillie, Comfort y Lowell (2003) examinan las características y actividades del movimiento en cuestión, revelando que no se trata simplemente de buscar el placer en comer y beber productos locales, sino que tiene objetivos ambiciosos de largo alcance. Sin embargo, el estudio concluye que si bien Slow Food nos aporta una visión contraria a la industria de comida rápida (Fast Food), parece poco probable que pueda hacerle frente y generar cambios en los hábitos de alimentación actuales.

En conclusión, si bien el movimiento Slow Food es un recurso útil que nos aporta una visión contraria al círculo de alimentación en el que nos encontramos en el mundo moderno, basado en *fast food*, el impacto real que ha tenido en la población es muy pobre. Aun así, consideramos necesario un enfoque así que nos lleve a reflexionar sobre las prácticas cotidianas en materia de consumo y alimentación y el impacto que estas tienen en la economía y en el planeta.

iii. Productos y asociaciones de Cantabria con certificación ecológica

Una vez hecho el recorrido por el significado de los alimentos ecológicos y de cercanía y habiendo introducido un movimiento que lo ejemplifica, llega el momento de centrarnos en nuestro entorno más cercano y ver qué productos y asociaciones siguen el modelo ecológico del que venimos hablando. En nuestro caso, hablaremos del entorno geográfico de la Comunidad Autónoma de Cantabria, situada al norte de España.

En la Unión Europea, la certificación ecológica está regulada por los Reglamentos Comunitarios 834/2007 y 889/2008 y la llevan a cabo tanto organismos públicos como privados. Concretamente en España, son las Comunidades Autónomas las responsables de gestionar y legislar esta certificación (Wikipedia, n.d.). En Cantabria, el organismo encargado de controlarlo es la Oficina de Calidad Alimentaria (ODECA), organismo público adscrito a la Consejería de Desarrollo Rural, Ganadería, Pesca, Alimentación y Medio Ambiente del Gobierno de Cantabria y cuyo código es ES-ECO-015-CN. Además, el producto de certificación ecológica debe llevar el logotipo CRAE-CN (ODECA, 2021).

En cuanto a estos productos de Agricultura Ecológica encontramos (ODECA, 2021):

- Leche y derivados lácteos.
- Carne de vacuno, equino, ovino, caprino y porcino.

- Carne de avicultura.
- Conservas y semiconservas de pescado.
- Frutas, hortalizas y pequeños frutos.
- Frutos silvestres.
- Setas.
- Huevos.
- Pan.
- Sobaos.
- Miel.
- Mermeladas.
- Café.
- Orujo.
- Sidra.

En Cantabria hay, además, una serie de productos con Denominación de Origen Protegida (DOP), como son la Miel y los Quesucos de Liébana, el Queso Nata de Cantabria y el Queso Picón de Bejes-Tresviso. También hay productos que tienen Indicación Geográfica Protegida (IDP), como la carne de Cantabria, el sobao pasiego y vino de la Tierra Costa de Cantabria y de la Tierra de Liébana.

A través de la plataforma MerCantabria (<http://mercantabria.es/inicio>), el Gobierno de Cantabria y ODECA han creado una red de productores y productos de Cantabria destinados a consumo humano donde pueden verse y buscarse todos ellos. Existen también una serie de asociaciones, como Efecto Ecológico (<http://efectoecologico.org>) por ejemplo, que promueven la Agricultura Ecológica y la Producción Local en la región. Además de todo ello, los consumidores disponen de diferentes supermercados y puntos de venta donde pueden hacerse con este tipo de productos, que son cada vez más populares y fáciles de encontrar.

Como último punto interesante, destacar que hay eventos cuya finalidad es mostrar y acercar al consumidor productos ecológicos y de cercanía. El más famoso es Biocantabria (<http://biocantabria.com>), una feria celebrada cada año y referente en ecología y sostenibilidad que, además de alimentación, expone otros productos como cosmética, textil y calzado, turismo y más.

II. Hábitos de vida saludable y educación nutricional

En palabras de la OMS (2016), “muchos niños crecen actualmente en un entorno obesogénico que favorece el aumento de peso y la obesidad. El desequilibrio energético se debe a los cambios en el tipo de alimentos y en su disponibilidad, asequibilidad y comercialización, así como al descenso en la actividad física, pues se ha incrementado el tiempo dedicado a actividades de recreo sedentarias y que suponen estar ante una pantalla.” Además de la alimentación y la actividad física que apunta la propia OMS, considero necesario incluir el sueño dentro de los, para mí, tres pilares fundamentales de los hábitos de vida saludables. Por supuesto, igual de importante es el factor psicológico de gestión del estrés y de las emociones que no tendremos en cuenta en este trabajo más orientado a los otros aspectos más fisiológicos y, sobretudo, a la alimentación.

Ahondaremos ahora en estos hábitos de vida saludable y en cómo es posible erradicar y prevenir los problemas de salud que se crean cuando los descuidamos. No es una tarea fácil y es por ello por lo que se “exige un enfoque que participen todas las instancias gubernamentales y en el que las políticas de todos los sectores tengan en cuenta sistemáticamente la salud” (OMS, 2016). Desde nuestro ámbito, el educativo, tenemos la posibilidad de poner en práctica muchas herramientas que favorezcan la salud de los más pequeños. Las siguientes líneas tienen por finalidad aclarar en qué se basan estos hábitos, su importancia y demostrar cómo una correcta educación nutricional en el aula puede contribuir a mejorar la salud de los niños.

Desde la Comisión de la OMS (2016), se dan una serie de recomendaciones que pretenden acabar con la obesidad infantil en seis ámbitos, las cuales considero deben de seguirse:

1. Promover el consumo de alimentos saludables.
2. Promover la actividad física.
3. Atención pregestacional y prenatal.
4. Dieta y actividad física en la primera infancia.
5. La salud, la nutrición y la actividad física para los niños en edad escolar.
6. Control de peso.

Como ya hemos comentado, este apartado constará de tres bloques: alimentación, actividad y física y descanso. Comenzando por el primer bloque, la alimentación; la OMS (2018) da una serie de recomendaciones para llevar una dieta sana que son iguales para adultos y para niños no lactantes:

- “Frutas, verduras, legumbres (tales como lentejas y alubias), frutos secos y cereales integrales (por ejemplo, maíz, mijo, avena, trigo o arroz moreno no procesados).
- Al menos 400 g (o sea, cinco porciones) de frutas y hortalizas al día, excepto papas, batatas, mandioca y otros tubérculos feculentos.
- Menos del 10% de la ingesta calórica total de azúcares libres, que equivale a 50 gramos (o unas 12 cucharaditas rasas) en el caso de una persona con un peso corporal saludable que consuma aproximadamente 2000 calorías al día, aunque para obtener beneficios de salud adicionales lo ideal sería un consumo inferior al 5% de la ingesta calórica total. Los azúcares libres son todos aquellos que los fabricantes, cocineros o consumidores añaden a los alimentos o las bebidas, así como los azúcares naturalmente presentes en la miel, los jarabes y los zumos y concentrados de frutas.
- Menos del 30% de la ingesta calórica diaria procedente de grasas. Las grasas no saturadas (presentes en pescados, aguacates, frutos secos y en los aceites de girasol, soja, canola y oliva) son preferibles a las grasas

saturadas (presentes en la carne grasa, la mantequilla, el aceite de palma y de coco, la nata, el queso, la mantequilla clarificada y la manteca de cerdo), y las grasas trans de todos los tipos, en particular las producidas industrialmente (presentes en pizzas congeladas, tartas, galletas, pasteles, obleas, aceites de cocina y pastas untables), y grasas trans de rumiantes (presentes en la carne y los productos lácteos de rumiantes tales como vacas, ovejas, cabras y camellos). Se sugirió reducir la ingesta de grasas saturadas a menos del 10% de la ingesta total de calorías, y la de grasas trans a menos del 1%. En particular, las grasas trans producidas industrialmente no forman parte de una dieta saludable y se deberían evitar.

- Menos de 5 gramos (aproximadamente una cucharadita) al día. La sal debería ser yodada.”

Introducir y asentar las bases anteriores en el día a día de los niños, y de toda la sociedad, no es algo muy difícil de llevar a cabo y nos aporta múltiples beneficios. Sin embargo, la infancia es una etapa de gran variabilidad, pues intervienen aquí múltiples factores que están fuera del alcance del niño: “el desarrollo económico, avances tecnológicos, la incorporación de la mujer al ámbito laboral, la gran influencia de la publicidad y la televisión, la incorporación más temprana de los niños a la escuela y la mayor posibilidad por parte de los niños de elegir alimentos con elevado aporte calórico y baja calidad nutricional”. Por lo tanto, son los progenitores quienes tienen un papel de gran importancia, así como la escuela. Estamos hablando de la promoción de la educación para la salud y hábitos alimentarios. “En la 36ª Asamblea Mundial de la Salud se definió a la educación para la salud como cualquier combinación de actividades de información y educación que lleve a una situación en la que las personas sepan cómo alcanzar niveles de salud óptimos y busquen ayuda cuando lo necesiten” (Macías, Gordillo y Camacho, 2012).

En los últimos años se han implementado programas en las escuelas que perseguían la introducción de estos hábitos. Algunos han tenido buenos resultados y otros no tanto. Uno de los programas más conocidos es el desayuno saludable, llevado a cabo en múltiples escuelas por todo el país y que se basa en desayunar un día en la escuela con una serie de alimentos saludables, con la supervisión de profesionales sanitarios, y cuya finalidad es mostrar a los niños la importancia de un buen desayuno con buenos alimentos.

Un estudio llevado a cabo por Díaz, Ficapal-Cusí y Aguilar-Martínez (2016) determina que la implicación de las instituciones educativas es crucial para la transmisión de mensajes que promueven los hábitos saludables, pero que es más importante que se implementen acciones como programas de desayuno en la escuela para lograr que disminuya el número de alumnos que omite el desayuno y, además, se logra una mejor atención y comportamiento en la escuela.

Centrándonos en el segundo pilar, la actividad física (AF), es la OMS (2010) quien declara que “la inactividad física es el cuarto factor de riesgo de mortalidad más importante en todo el mundo”, además de influir en la prevalencia de enfermedades no transmisibles (ENT), como el cáncer, la diabetes, el infarto de miocardio, etc., y en la salud general. Por ello es tan importante mantener unos niveles de actividad física que varían según la edad. En este caso, para los niños y niñas de 5 a 17 años se recomienda (OMS, 2010):

“Para este grupo la actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias. Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de ENT. Concretando:

1. Los niños y jóvenes de 5 a 17 años deberían acumular un mínimo de 60 minutos diarios de AF moderada o vigorosa.
2. La AF por un tiempo superior a 60 minutos diarios reportará un beneficio aún mayor para la salud.
3. La AF diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos.”

Hoy en día, además de que se realiza poca actividad física, el problema es que invertimos nuestro tiempo libre en actividades que nos hacen ser sedentarios: ver la televisión, películas o series sentados en el sofá, jugar a video juegos, estar delante de las pantallas, en general. Esto hace que, en vez de practicar actividades que promuevan nuestra salud, estamos acumulando falta de ésta. Asimismo, entre los niños, se han visto diferencias entre géneros en cuanto a la AF. En el estudio de San Mauro y colaboradores (2015) se pudo observar que “existe falta de AF (actividad física) (47,1%, mayor en el género femenino) y una gran frecuencia de conductas sedentarias (56,2%) mayor en el género masculino”.

Como último apunte en cuanto a la AF, me gustaría citar un estudio de Campo-Tenera y colaboradores (2017) donde se observan los hábitos de vida saludables (alimentación, AF, higiene bucal, higiene corporal y postural, gestión emocional) en un grupo de estudiantes. Los resultados indican que, por lo general, los niveles de estilo de vida son adecuados, excepto en los de actividad física y los de gestión emocional. El estudio concluye diciendo lo siguiente: “resulta de gran importancia el conocimiento de los estilos de vida saludables en los niños, niñas y adolescentes, puesto que la identificación temprana de alteraciones en uno o varios de sus componentes permitirá implementar medidas de intervención específicas para mejorar dichos procesos y contribuir con el bienestar general de esta población a lo largo del tiempo.”

Por último, y muy importante en las edades que se sitúa el nivel de Educación Primaria (6-12 años), tenemos al descanso. Está demostrado que mantener una higiene de sueño adecuada contribuye al correcto desarrollo cognitivo y de crecimiento. En un estudio realizado por Cladellas y colaboradores (2011) con niños de 6 y 7 años se evalúan, por un lado, sus hábitos y horas de sueño nocturno a través de cuestionarios a sus padres y, por otro lado, una serie de competencias académicas. Los resultados muestran un peor rendimiento escolar en aquellos niños que duermen menos horas. Es más, en estas edades, dormir menos de 9 horas y acostarse tarde y de forma irregular afecta directamente al rendimiento académico de los niños. Otros expertos determinan que “los niños en edad escolar deben dormir 10 horas al día” (San Mauro y colaboradores, 2015). En este mismo estudio, se ve que la falta de sueño está directamente relacionada con el aumento de peso, valores más altos de IMC y el aumento de probabilidades de tener sobrepeso u obesidad, concretamente, un 64% más de probabilidades. Por todo ello es de vital importancia que haya un adecuado descanso al igual que una correcta alimentación y una práctica habitual de ejercicio físico.

Finalmente, nos adentramos ahora en una propuesta didáctica que pretende influir en la transmisión de los hábitos de vida saludables y en la educación nutricional. Para ello, se han programado una serie de actividades que se apoyan en los alimentos ecológicos y de cercanía, entre otras cosas, para educar a los niños del primer nivel de Primaria, a sus familias y también a los compañeros docentes.

PROPUESTA DIDÁCTICA

1. Charla con nutricionista. ¿Qué alimentos hay? Y ¿qué comemos?

Resulta fundamental solicitar ayuda a los profesionales de la salud en el entorno de la alimentación, es decir, a los dietistas-nutricionistas. Ellos hacen una labor de promoción de hábitos de vida saludables y aportan conocimientos y educación nutricional, necesarios para lograr el objetivo que persigue este trabajo. Por ello, la primera actividad trata de crear una base de conocimientos sobre los diferentes grupos de alimentos, además de dar unas sencillas pautas para llevar una alimentación saludable, en este caso, con el método del plato de Harvard (ver Anexo 2).

- Objetivos

- Conocer los grupos de alimentos.
- Conocer los macronutrientes (grasas, hidratos de carbono y proteínas) y los micronutrientes (vitaminas y minerales).
- Entender una serie de pautas básicas para mejorar la alimentación.
- Conocer el método del plato de Harvard.

- Contenidos

- Los alimentos.
- Macronutrientes y micronutrientes.
- Plato de Harvard.

- Metodología

La actividad se llevará a cabo por el profesional, mientras que el docente se quedará en el aula por si fuera de ayuda. Se trata de una

charla formativa con conceptos y pautas básicas y prácticas para el alumnado. El formato es tipo charla, pero se tratará de utilizar materiales visuales para una mejor comprensión. Finalmente, se concederá tiempo para resolver las preguntas y/o mitos que el alumnado tenga.

- Materiales

Aquellos que el profesional necesite.

- Espacios

El aula.

- Temporalización

La actividad está planteada para que dure alrededor de una hora y media.

- Actividad

Se trata de contar con los conocimientos de un profesional de la alimentación, mejor si tiene experiencia con niños y con la educación, para dar unas nociones básicas de los alimentos que existen para saber clasificarlos y entender qué nos aporta cada grupo. Además, se busca que la charla tenga un componente práctico, por lo que dar una pauta de alimentación saludable como es el plato de Harvard puede ser de gran ayuda.

Sería conveniente que el docente hiciera una síntesis de la charla, o pidiera material de apoyo al profesional, para que los niños lo puedan llevar a casa y verlo con las familias. Se puede tener una copia del plato de Harvard en la cocina de casa y así será más fácil ponerlo en práctica.

- Evaluación

Se evaluará la atención y el comportamiento durante la sesión, así como las preguntas realizadas al final de la misma.

2. Recetario de temporada

Es muy interesante incluir a los niños en el proceso de cocinar, pues es aquí donde aprenden sobre los alimentos y resulta muy útil para su autonomía y salud en el futuro. Considero de vital importancia que en las escuelas haya momentos para cocinar y, si es con alimentos de temporada y a poder ser ecológicos, mejor todavía.

En la actualidad, debido a la situación sanitaria de la COVID-19, no se permite realizar talleres de cocina en la escuela, por lo que para la realización de esta actividad será fundamental la colaboración y el compromiso de las familias. Por lo tanto, habrá que trabajar con ellas y mantener cierta comunicación para ver el desarrollo de la sesión. Sería ideal mandar a las familias una circular informando de los objetivos de la actividad.

El recetario de esta actividad (Anexo 4) consta de cuatro recetas:

- a. Invierno: colirroz con salsa de tomate y huevo.
- b. Primavera: ratatouille.
- c. Verano: helado casero de plátano.
- d. Otoño: crema de calabaza y garbanzos.

- Objetivos

- Implicar a los niños en las tareas de la cocina.
- Conocer las frutas y hortalizas de temporadas.
- Trabajar en familia.

- Contenidos

- Las frutas y hortalizas de temporada.
- Recetas: su estructura, las medidas de pesaje.
- Métodos de cocinado.

- Metodología

La actividad se llevará a cabo por las familias, por lo que es necesario que haya predisposición a colaborar por parte de las familias. Es importante que el docente explique la actividad a las familias además de al alumnado, explicando la importancia de implicar a los niños en la cocina para su futuro. Se trata de que los niños cocinen y tengan contacto con los alimentos, conociendo su temporada y procedencia.

- Materiales

Se necesita un recetario y un calendario por alumno. Además, aquellos materiales necesarios para la realización de las recetas: ingredientes, utensilios, etc. También se podrían solicitar fotos de los alumnos realizando las recetas.

- Espacios

La cocina de casa.

- Temporalización

La actividad está planteada para ser desarrollada a lo largo del año, cuando las familias puedan llevarla a cabo e, idealmente, haciendo cada receta dentro de la estación que toque.

- Actividad

Se trata de entregar al alumnado un recetario de elaboración propia (Anexo 4) que consta de cuatro recetas, una por estación del año. La

receta tendrá como ingrediente principal un alimento que esté de temporada en la estación correspondiente. La idea es que en casa se cocine, al menos, cuatro veces con los niños. Además, junto al recetario se entregará un calendario (Anexo 5) elaborado por el Ministerio de Agricultura y Pesca, Alimentación y Medio Ambiente del Gobierno de España, donde se incluyen las temporadas de las frutas y hortalizas.

- Evaluación

Se evaluará el feedback recibido por el alumnado y por las familias en tres aspectos: la realización de las recetas, la utilidad del recetario y del calendario y, por último, el interés del alumnado por cocinar.

3. La lista de la compra

Uno de los pasos en los que generalmente fallamos es en la selección de alimentos que traemos del supermercado a casa. Para mejorar este aspecto es conveniente hacer una lista de la compra, planificada, previa a ir al supermercado.

- Objetivos

- Aprender a hacer la lista de la compra.
- Conocer la importancia de planificar y dedicar un rato a hacer esta tarea.
- Hacer una selección saludable de alimentos en el supermercado gracias a la lista.

- Contenidos

- La lista de la compra.

- El supermercado.

- Metodología

La actividad se llevará a cabo por equipos. El docente hará una explicación introductoria y, después, supervisará y guiará a los equipos.

- Materiales

Se necesita una pizarra digital o un proyector en el aula, así como la hoja de la lista de la compra (Anexo 6) y papel y lápiz.

- Espacios

El aula.

- Temporalización

La actividad tendrá una duración inferior a una hora.

- Actividad

Comenzamos la actividad reproduciendo un vídeo (<https://www.youtube.com/watch?v=zp4tnkc9Trs>), que nos ayudará a situar al alumnado en el contexto a trabajar: el supermercado y la lista de la compra. Tras ver el vídeo, el docente puede hacer preguntas al grupo tales como si ellos van con sus padres a hacer la compra, si hacen una lista, si van tachando lo que van metiendo al carro, si creen que ir con una lista nos hace ahorrar tiempo y dinero, etc. Una vez hecha la introducción de la actividad (10-15 minutos), dividimos a la clase en grupos y les damos la hoja de la lista de la compra, papel y lápiz. Se les pide que hagan dos listas de la compra basándose en los alimentos de la lista dada (15-20 minutos). Por un lado, que hagan la lista necesaria para hacer una elaboración dada por el docente. Cada

grupo tendrá una elaboración diferente: una ensalada, un bizcocho, un bocadillo, etc. Por otro lado, la de la elaboración que ellos decidan en grupo.

Finalizamos la actividad leyendo las diferentes listas realizadas en grupos y concluyendo con la importancia de hacer la lista de la compra (10-15 minutos), idealmente con productos de temporada y de cercanía.

- Evaluación

Se evaluará el trabajo en equipos, el resultado obtenido en la realización de las listas y la participación en las preguntas introductorias a la actividad.

4. Desayuno saludable con alimentos ecológicos y de km 0

Se trata del desayuno saludable tradicional con el extra de que los alimentos sean ecológicos y de cercanía. Para ello, se puede solicitar colaboración a los productores de la región. El programa del desayuno saludable sirve para conocer los alimentos y promover los hábitos de vida saludable.

- Objetivos

- Aprender a hacer una buena elección de alimentos en el desayuno.
- Conocer algunos alimentos ecológicos y de cercanía de la región.
- Probar alimentos nuevos.
- Transmitir la importancia de incluir frutas y/o verduras en el desayuno.
- Desterrar el desayuno continental basado en bollería y chocolates azucarados.

- Contenidos

- El desayuno.
- Los alimentos ecológicos y de cercanía.

- Metodología

La actividad se llevará a cabo con la colaboración de productores de la región y de las familias. Su participación es necesaria para asegurar que tenemos los alimentos necesarios para la actividad.

El docente supervisará y guiará la actividad, pero será el alumnado el que haga. El docente no obligará a comer.

- Materiales

Se necesitan alimentos ecológicos y de cercanía, por ejemplo:

- Frutas y hortalizas: naranja, kiwi, manzana, fresas, aguacate, tomate, pepino, etc.
- Lácteos: leche, yogures, quesos.
- Grasas: aceite de oliva virgen extra.
- Proteínas de calidad: carnes magras, huevos.
- Panes de calidad, a ser posible integrales.
- Cereales: copos de avena, cereales integrales.
- Chocolate y/o cacao en polvo con un porcentaje de cacao superior al 70%.
- Miel.

Esta lista es una idea, habrá que valorar los alimentos que se pueden conseguir y manipular con seguridad.

Además de los alimentos, se necesitan vasos, platos, cubiertos, servilletas y manteles.

- Espacios

El aula o, idealmente, el comedor del centro escolar.

- Temporalización

La actividad durará entorno a una hora, pudiendo alargarse a una hora y media, si fuera necesario.

- Actividad

Se trata de desayunar en el centro escolar con todos los compañeros, a la vez que se aprende sobre nuevos alimentos o se reflexiona sobre hacer otro tipo de desayuno diferente al típico continental. El docente dejará que el alumnado coma lo que quiera, pues todas las opciones serán saludables y no obligará a comer. Los productores o las asociaciones que quieran participar pueden acudir y hablar con los niños sobre el alimento que están probando; de igual manera, las familias pueden acudir y participar.

Se hará hincapié en la importancia de incluir frutas y verduras en todas las comidas, incluido el desayuno y se busca dar una alternativa atractiva a los desayunos basados en bollería y chocolates azucarados. Del mismo modo, no se obligará a comer.

Para finalizar, una vez todo está recogido, se pedirá al alumnado que, de uno en uno, haga una pequeña reflexión sobre la actividad: si les ha gustado, qué han aprendido, si van a cambiar algo en su desayuno, el qué...

- Evaluación

Se considerará la selección de alimentos elegida, si se prueba un alimento nuevo o no y la reflexión final.

5. Huerto

Desde hace unos años es cada vez más común ver huertos en las escuelas y en algunos hogares. Estos son de pequeño tamaño y minimalistas, pero funcionan igual que los huertos más extensos y de mayor producción. Es por ello por lo que se considera una herramienta de gran valor que permite aprender del proceso de producción de vegetales de inicio a fin. A continuación, se propone una actividad para realizar con el alumnado en el centro escolar.

- **Objetivos**

- Conocer el funcionamiento de un huerto.
- Conocer el origen y la temporada de algunos vegetales.
- Aprender a usar alguna herramienta de trabajo.
- Trabajar en equipos.
- Tener contacto directo con la tierra.

- **Contenidos**

- El huerto.
- Los materiales de trabajo: la azada, la pala, el rastrillo, etc.
- Los alimentos vegetales.
- La temporada de los vegetales.

- **Metodología**

La actividad se llevará a cabo por equipos, con un enfoque de aprendizaje cooperativo. Cada uno de los equipos de trabajo tendrá una tarea asignada que irá rotando semanalmente, de manera que todos los equipos realizan todas las tareas.

El docente supervisa y ayuda a los equipos en todo momento.

- **Materiales**

Se necesitan aquellas herramientas necesarias en el huerto, como azadas, palas, rastrillos, regaderas, manguera... Además de las semillas de aquellos vegetales que se quieran sembrar y abono.

Sería conveniente que los alumnos tengan ropa especial para la actividad, de esta manera, se evitan posibles roturas, manchas o deterioro.

- **Espacios**

El centro educativo necesita disponer de un espacio de tierra al aire libre que pueda habilitarse para hacer el huerto.

De no contar con este espacio, se pueden emplear macetas y similares.

- **Temporalización**

La actividad está planteada para que dure todo un curso escolar, de septiembre a junio. Se dedicarán dos sesiones de media hora a la semana.

- **Actividad**

Se trata de crear un espacio de huerto en el centro en el que todos los alumnos sean partícipes de su creación y de su cuidado. Para ello, se comienza preparando el terreno, delimitando la zona de trabajo y removiendo la tierra para su posterior siembra. Más adelante se eligen y se compran las semillas de las verduras y se siembran. Se continúa el proceso semana a semana (el proceso de crecimiento de la planta tiene una serie de pasos a seguir que pueden verse en el Anexo 3).

Se realiza el cuidado de las plantas y, en última estancia, la recolección de los vegetales cultivados.

- Evaluación

Se evaluará el resultado obtenido de la producción de los vegetales, la capacidad de trabajo en equipo y el respeto y buen uso del material y del huerto.

RESULTADOS Y CONCLUSIONES

Como se dijo en la introducción, este trabajo tiene por objetivo facilitar al lector datos e información recogidos de la evidencia científica entorno a los hábitos saludables. Nos centramos en la alimentación y, en concreto, en los productos ecológicos y de cercanía como recurso didáctico en Educación Primaria. Las actividades que se proponen son orientativas y se pueden, y deben, modificar tanto al contexto del centro educativo como al alumnado en cuestión. No se contemplan aquí adaptaciones específicas para el alumnado con necesidades educativas especiales, pues las actividades no tienen gran dificultad, pero es posible que deban realizarse estas adaptaciones, a valorar por el profesional. Asimismo, como limitación del trabajo, destacar que no ha podido implementarse en un centro educativo debido a la situación sanitaria de la COVID-19 que genera impedimentos a la hora de llevar a cabo alguna de las actividades. Sin embargo, pueden realizarse en casa con la colaboración y el compromiso de las familias. Se requiere, pues, de la colaboración de las familias, de productores locales de productos ecológicos, del profesorado y del Equipo Directivo del centro educativo para que la realización de las actividades sea un éxito. Por otro lado, se necesitan recursos materiales, de espacio, en el caso del huerto, y económicos para su implementación, por lo que es probable que haya actividades que no se puedan llevar a cabo en todos los contextos.

A pesar de las limitaciones que puedan existir, es labor y deber profesional atender a la problemática que existe entorno a la obesidad infantil y los pobres hábitos saludables del alumnado. Para ello se pueden implementar actuaciones de diversa índole entorno a la actividad física, a la alimentación o a la gestión emocional, entre otras. Dejemos de mirar hacia otro lado y unamos fuerzas con las familias, el entorno y las instituciones públicas para lograr una mejor salud de los más pequeños y de la sociedad en general.

Si este trabajo ha informado, ha dado ideas, ha inspirado o ha hecho reflexionar al lector sobre este tema, la autora se da por satisfecha.

BIBLIOGRAFÍA

Organización Mundial de la Salud, (2016). Informe de la comisión para acabar con la obesidad infantil. Recuperado de: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/206450/978924351006_spa.pdf;jsessionid=809FC034B6AF3AF5B93FA89F0BB96317?sequence=1

Casas, R. & Gómez, S.F., (2016). Estudio sobre la situación de la obesidad infantil en España. Instituto DKV de la vida saludable. Recuperado de: https://www.observatoriodelainfancia.es/ficherosoia/documentos/5810_d_Estudio-sobre-la-situacion-de-la-obesidad-infantil-en-espana.pdf

OCU, (2020). Cuanto más fresco y menos procesado, más saludable. Ocu.org de 7 de octubre de 2020. Recuperado de: <https://www.ocu.org/alimentacion/comer-bien/noticias/alimentos-procesados-nova>

Fuentes, C. & López de Coca, E., (2008). El consumo de productos ecológicos. *Distribución y consumo*, (99), 5-24. Recuperado de: https://www.mercasa.es/media/publicaciones/65/1288217106_12881183_25_DYC_2008_99_5_24.pdf

Raigón Jiménez, M. D., (2008). Alimentos ecológicos, calidad y salud. Agricultura ecológica. Junta de Andalucía; Consejería de Agricultura y Pesca. ISBN: 978-84-8474-217-3. Recuperado de: https://www.juntadeandalucia.es/export/drupaljda/1337161274Alimentos_ecologicos.pdf

Ascorbe Landa, C., (2018). Alimentos y gastronomía de cercanía: ¿un valor en alza? *Nutrición Hospitalaria*, 35 (4), 44-48. Epub 28 de septiembre de

2020. Recuperado de: <http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v35nspe4/1699-5198-nh-35-nspe4-00044.pdf>

Ministerio de Medio Ambiente, y Medio Rural y Marino, (n.d.). Marketing y alimentos ecológicos. Manual de aplicación a la venta detallista. Recuperado de: https://www.mapa.gob.es/es/alimentacion/publicaciones/marketing_tcm30-79380.pdf

FAO-OMS, (2007). Alimentos producidos orgánicamente (3ª ed.) Codex Alimentarius. ISBN 978-92-5-305835-8. Recuperado de: <http://www.fao.org/3/a1385s/a1385s00.pdf>

Gavira, L., & González Turmo, F., (2010). Redes alimentarias como resistencia al modelo de globalización dominante: El caso de Slow Food. *Patrimonio cultural en la nueva ruralidad andaluza*. Recuperado de: <https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/44601/201607297-1.pdf>

Jones, P., Shears, P., Hillier, D., Comfort, D. y Lowell, J., (2003), "¿Volver a los valores tradicionales? Un estudio de caso de Slow Food", *British Food Journal*, Vol. 105 No. 4/5, pp. 297-304. DOI: <https://doi.org/10.1108/00070700310477095>

Morales Espinoza, A., (2013). El movimiento de comida lenta se opone al de comida rápida. *Letras Verdes. Revista Latinoamericana De Estudios Socioambientales*, (4), 14-15. DOI: <https://doi.org/10.17141/letrasverdes.4.2009.840>

Wikipedia, (n.d.). Certificación ecológica. Consultado el 11 de febrero de 2021. https://es.wikipedia.org/wiki/Certificación_ecológica#Unión_Europea

ODECA, (2021). Alimentosdecantabria.com. Página web consultada el 11 de febrero de 2021. <https://www.alimentosdecantabria.com/inicio>

Cladellas, R., Chamarro, A., del Mar Badia, M., Oberst, U., & Carbonell, X., (2011). Efectos de las horas y los hábitos de sueño en el rendimiento académico de niños de 6 y 7 años: un estudio preliminar. *Cultura y Educación*, 23(1), 119-128.

San Mauro, I., Megías, A., García de Angulo, B., Bodega, P., Rodríguez, P., Grande, G., ... & Garicano, E., (2015). Influencia de hábitos saludables en el estado ponderal de niños y adolescentes en edad escolar. *Nutrición Hospitalaria*, 31(5), 1996-2005. Recuperado de: <http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v31n5/12originalobesidad04.pdf>

Macias M, A. I., Gordillo S, L. G., & Camacho R, E. J., (2012). Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. *Revista chilena de nutrición*, 39(3), 40-43. Recuperado de: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rchnut/v39n3/art06.pdf>

Díaz, T., Ficapa-Cusí, P., & Aguilar-Martínez, A., (2016). Hábitos de desayuno en estudiantes de primaria y secundaria: posibilidades para la educación nutricional en la escuela. *Nutrición Hospitalaria*, 33(4), 909-914. Recuperado de: http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v33n4/22_original21.pdf

Campo-Tenera, L., Herazo-Beltrán, Y., García-Puello, F., Suarez-Villa, M., Méndez, O., & Vásquez-De la Hoz, F., (2017). Estilos de vida saludables de niños, niñas y adolescentes. *Salud Uninorte*, 33(3), 419-428. ISSN: 0120-5552. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=817/81753881016>

Organización Mundial de la Salud, (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. ISBN 9789243599977. Recuperado de: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44441/9789243599977_spa.pdf?ua=1

Organización Mundial de la Salud, (2018). Alimentación sana. De 31 de agosto de 2018. Recuperado de la página web: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

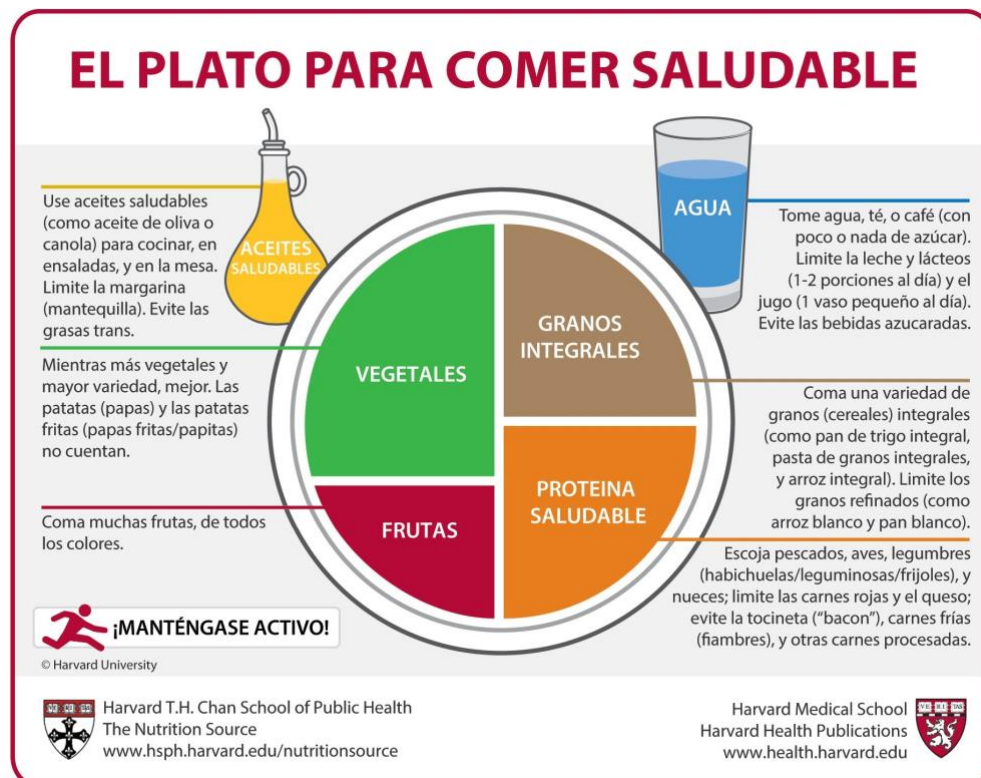
ANEXOS

Anexo 1. Objetivos de Desarrollo Sostenible de las Naciones Unidas.

<https://www.agenda2030.gob.es/objetivos/home.htm>



Anexo 2. Método del plato de Harvard, por la Universidad de Harvard.



Anexo 3. Orientaciones para la implementación del huerto escolar.

FAO-OMS y Ministerio de Educación de El Salvador (2009). El Huerto Escolar. Orientaciones para su implementación. Disponible en: <http://www.fao.org/3/am275s/am275s00.pdf>

Anexo 4. Recetario estacional con productos de temporada.



INVIERNO

Colirroz con salsa de tomate y huevo



Colirroz = falso arroz de coliflor

Ingredientes

- 1 coliflor
- Salsa de tomate natural
- 1 huevo
- Aceite de oliva virgen extra
- Una pizca de sal, pimienta y especias al gusto

Elaboración

Lavamos y secamos la coliflor. En crudo, la trituramos con ayuda de una batidora hasta que tenga el tamaño del arroz. En una sartén con un poco de aceite, rehogamos 2 minutos la coliflor. Añadimos la sal y las especias. Incorporamos salsa de tomate al gusto y, por último, freímos el huevo y se lo añadimos a nuestro colirroz.

PRIMAVERA

Ratatouille



Ingredientes

- 1 berenjena
- 1 calabacín
- 2 tomates
- 1/2 pimiento rojo
- 1/2 pimiento verde
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- Aceite de oliva virgen extra
- Una pizca de sal y hierbas provenzales

Elaboración

Lavamos y cortamos en rodajas iguales todas las verduras. Precalentamos el horno a 180°.

Ponemos la berenjena en un colador con sal.

En una fuente para horno, previamente engrasada, colocamos todas las verduras como se ve en la imagen, en espiral.

En un cuenco mezclamos 4 cucharadas de aceite con las hierbas provenzales y el ajo picado. Lo añadimos a las verduras.

Llevamos la fuente al horno durante aproximadamente 40 minutos a 180°.

Vigilamos que no se nos quemen las verduras.

OTOÑO

Crema de calabaza y garbanzos



Ingredientes

- 150 g de calabaza
- 150 g de zanahoria
- 1 puerro
- 100 g de garbanzos
- 300 ml de agua
- 100 ml de leche
- Aceite de oliva virgen extra
- Una pizca de sal y pimienta

Elaboración

Lavamos y cortamos el puerro y lo doramos en una sartén con aceite. Mientras tanto, lavamos y cortamos las zanahorias y la calabaza. En una olla con agua, añadimos el puerro ya cocido y las otras verduras. Dejamos que se cuezan durante 20 minutos aproximadamente. Con una batidora, trituramos todo junto con los garbanzos cocidos. Vertemos la mezcla en la olla y añadimos la leche, sal y pimienta y dejamos que se cueza durante 5 minutos más.

VERANO

Helado de plátano



Ingredientes

- 3 plátanos
- 70 g de yogur griego
- Toppings al gusto

Elaboración

Cortamos el plátano en rodajas y lo ponemos a congelar durante 1h en un envase para congelador.

Con ayuda de una picadora o batidora con potencia, trituramos el plátano congelado junto al yogur griego. Debe quedar una textura cremosa y uniforme.

Añade los toppings que quieras, por ejemplo chocolate, coco rallado, arándanos o mantequilla de cacahuete, y disfruta.

Anexo 5. Calendario de frutas y hortalizas del Ministerio de Agricultura y Pesca, Alimentación y Medio Ambiente del Gobierno de España.

https://www.alimentosdespana.es/images/es/calendario_web_tcm69-486612.pdf

Anexo 6. Tips para una lista de la compra saludable. DKV Salud.

<https://quierocuidarme.dkvsalud.es/alimentacion/lista-de-la-compra-saludable#lista>

Familia con niños

SALUD Y SEGUROS MEDICOS

FRUTAS <ul style="list-style-type: none"> > Manzana > Pera > Plátano > Aguacate > Kiwi > Limón o lima > Mandarinas > Frutas rojas > Congeladas > Caqui > Granada 	LEGUMBRES, SEMILLAS E HIDRATOS DE CARBONO <ul style="list-style-type: none"> > Nueces crudas > Almendras crudas > Castañas > Quinoa > Pasta integral > Arroz integral > Copos(de)avena > Garbanzos > Lentejas > Chia > Lino dorado 	CARNE Y RESTO DE PROTEÍNAS <ul style="list-style-type: none"> > Huevos > Claras de huevo > Pollo > Pavo > Cerdo (corte magro) > Ternera (corte para guiso) > Fiambre de pavo > Jamón cocido > Lomo embuchado 	CONDIMENTOS Y ENDULZANTES <ul style="list-style-type: none"> > Aceite de oliva > Cayena > Sal > Pimienta > Curry > Hierbas provenzales > Algarroba > Azúcar de coco > Miel > Aceite de coco > Tomillo 	BEBIDAS <ul style="list-style-type: none"> > Leche avena > Leche almendra > Agua > Té verde > Infusiones 
VERDURAS <ul style="list-style-type: none"> > Calabaza > Calabacín > Boniato (para asar) > Pimiento rojo > Pimiento verde > Zanahoria > Puerro > Coliflor > Brocoli > Patatas > Tomates 	CONSERVAS <ul style="list-style-type: none"> > Atún > Caballa > Berberechos > Mejillones > Menestra > Tomate triturado 	PESCADO <ul style="list-style-type: none"> > Salmón > Gallo > Dorada > Lomos(de)atún > Bacalao > Calamares > Mejillones 	VARIOS <ul style="list-style-type: none"> > Harina integral > Harina de avena > Mantequilla de cacahuete > Chocolate sin azúcar 70% cacao > Pan de centeno > Pan de molde integral > Humus > Tortitas de fajitas integrales > Barritas de proteínas con > No mas de 5g de azúcar 	LÁCTEOS <ul style="list-style-type: none"> > Requesón > Yogur natural > Queso de untar 